

# Dimenzije opšteg psihološkog distresa i starost kao prediktori prokrastinacije kod studenata

---

**Teodora Safiye<sup>1</sup>**

*Fakultet medicinskih nauka, Univerzitet u Kragujevcu*

**Branimir Vukčević**

*Ugostiteljsko-turistička škola sa domom učenika, Vrnjačka Banja*

U ovom istraživanju cilj je bio ispitati da li su dimenzije opšteg distresa – depresija, anksioznost i stres, kao i starost, značajni prediktori prokrastinacije. Prokrastinacija predstavlja namerno odlaganje otpočinjanja ili završavanja nekog zadatka ili posla, ostavljajući ga za kasnije, uprkos znanju o negativnim posledicama takvog čina. Pretpostavka je bila da će sa većim stepenom depresije, anksioznosti i stresa biti veći i stepen opšte prokrastinacije, a da je sa većom starosti stepen prokrastinacije manji. Uzorak istraživanja činilo je 338 studenata oba pola ( $\bar{Z}=282$ ), prosečne starosti 23.53 godina. Korišćeni su sledeći instrumenti: Upitnik opšte prokrastinacije (GPS: Lay, 1986), Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21: Lovibond & Lovibond, 1995), kao i Upitnik sociodemografskih podataka koji je konstruisan za potrebe ovog istraživanja. Za analizu podataka korišćena je standardna višestruka regresiona analiza. Ispitivanje je sprovedeno u vreme vanrednog stanja usled pandemije COVID-19, te su u radu prikazani i nalazi o stepenu opšteg psihološkog distresa i prokrastinacije kod studenata. Rezultati pokazuju da je samo depresija na ženskom poduzorku, značajan prediktor koji objašnjava 6% varijanse prokrastinacije ( $\beta=0.36$ ,  $p<0.01$ ), što znači da kod studentkinja depresivnost, obuhvatajući tugu, beznadežnost, obezvređivanje sebe i svog života, jača prokrastinaciju, ali i obrnuto. Rezultati istraživanja nisu potvrdili početnu pretpostavku da što su studenti stariji, to bolje znaju da se izbore sa prokrastinacijom.

**Ključne reči:** prokrastinacija, depresivnost, anksioznost, stres, studenti

---

1 teodoras0306@gmail.com

## Uvod

Termin prokrastinacija dolazi od latinske reči *procrastinus* što znači odložiti (lat. *pro* – za, *crastinus* – sutra), a odnosi se na izvođenje aktivnosti koja je različita od one nameravane (Schouwenburg, 2004). Prokrastinacija se definiše kao namerno odlaganje otpočinjanja ili završavanja nekog zadatka ili posla, ostavljajući ga za kasnije, uprkos znanju o negativnim posledicama takvog čina (Knaus, 1973; Lay, 1986; Steel, 2007; Steel, 2010; Steel, Svartdal, Thundiyil & Brothen, 2018). Takav pogled na prokrastinaciju može se interpretirati u skladu s ljudskom neurobiologijom. Naime, dugoročne namere se primarno formiraju u prefrontalnom korteksu, ali mogu biti potisnute impulsima limbičkog sistema, koji je posebno osetljiv na nadražaje koji izazivaju trenutnu gratifikaciju (Kahneman, 2003; McClure, Ericson, Laibson, Loewenstein & Cohen, 2007; Steel, 2007). Rezultat toga je da pojedinac ima nameru da radi, ali zbog iznenadne promene preferencija odbacuje svoju prvobitnu nameru. Ponašanja koja se nikada nisu ozbiljno nameravala izvršiti ne smatraju se prokrastinacijom, jer ne postoji javljanje intrapsihičkog konflikta ili diskrepance između namere i ponašanja (Paulitzki, 2010).

Izbegavanje izvršavanja važnih zadataka je relativno učestala pojava, posebno u populaciji studenata. Procenjeno je da se učestalost prokrastinacije u studentskoj populaciji kreće od 50% do 90% (Pychyl, Lee, Thibodeau & Blunt, 2000; Paulitzki, 2010). Postoje nalazi koji ukazuju da gotovo polovina studenata provede polovinu svog dana prokrastinirajući (Hill, Hill, Chabot & Barrall, 1978; Paulitzki, 2010).

Nekoliko istraživanja pokazalo je da su depresivnost, anksioznost i distres, pojave povezane s prokrastinacijom (Ferrari, Johnson & McCown, 1995; Stoeber & Joormann, 2001; Van Eerde, 2003; Steel, 2007; Rabin, Joshua & Nutter-Upham, 2011). Više autora te fenomene određuju na sledeći način: a) depresivnost individue karakterišu doživljaji disforije, beznadežnosti, obezvređivanje sebe i života u celini, osiromašenje društvenog života i anhedonija; b) anksioznost predstavlja mentalno stanje koje karakteriše subjektivni doživljaj strepnje, doživljaj bespomoćnosti i visok nivo pobuđenosti organizma; c) negativni stres u ovom kontekstu predstavlja stanje visoke pobuđenosti organizma koje nastaje kao posledica jednog ili više ugrožavajućih događaja, uz snažne negativne emocije na mentalnom planu (Lovibond & Lovibond, 1995; Crawford, Cayley, Lovibond, Wilson & Hartley, 2011; Szabo, 2010; Szabo, 2011; Jovanović, Žuljević i Brdarić, 2011).

Eisenbeck, Carreno i Ucles-Juarez (2019) depresiju, anksioznost i stres tretiraju kao aspekte opšteg psihološkog distresa koji je značajno povezan sa prokrastinacijom. Kako navode autori, ta povezanost je značajno posredovana na psihološkom nefleksibilnošću: sa većim opštim psihološkim distresom, raste psihološka nefleksibilnost koja povećava prokrastinaciju.

Istraživanja ukazuju da je veći stepen prokrastinacije bio praćen većim stepenom depresivnosti, anksioznosti i negativnog stresa (Ferrari et al., 1995; Stoeber & Joormann, 2001; Van Eerde, 2003; Steel, 2007; Rabin et. al., 2011). U jednom istraživanju upoređivala se grupa studenata koji imaju visoko izraženu prokrastinaciju sa grupom koja ima nisku prokrastinaciju i pokazalo se da studenti sa visokom prokrastinacijom pate od veće anksioznosti i bili su skloniji da doživljavaju fizičke simptome anksioznosti (Rothblum, Solomon & Murakami, 1986).

Istraživači smatraju da su anksioznost i negativni stres pokretači hronične prokrastinacije (Johnson & Bloom, 1995; Steel, 2007), jer odlaganje neprijatnih zadataka i obaveza dovodi do trenutnog olakšanja, uprkos negativnim dugoročnim efektima takvog ponašanja. Prema Covingtonu, prokrastinacija kod studenata je jedan mehanizam nošenja sa stresom koji je povezan sa studentskim obavezama, tako što odlaganje izvršavanja obaveza predstavlja izbegavanje snažne neprijatnosti, ali s druge strane, pokazalo se kako je odlaganje obaveza, jedan od glavnih uzroka negativnog stresa kod studenata (Covington, 1993).

Van Eerde (2003) izveštava o umerenoj pozitivnoj korelaciji prokrastinacije sa stanjima depresivnosti i anksioznosti, te ističe kako nema dokaza o tome koji je smer uzročnosti između prokrastinacije i varijabli negativnog afektiviteta. Teško je razlučiti kada je prokrastinacija posledica depresivnosti ili anksioznosti, ili sama prokrastinacija igra ulogu u podsticanju tih stanja.

Istraživanja ukazuju na to da bi studenti trebalo manje da prokrastiniraju kako stare i uče (Steel, 2007). Haycock, McCarthy i Skay (1998) izveštavaju da su mlađi studenti skloniji prokrastinaciji, jer nisu stigli usvojiti dobre navike učenja.

Steel u svojoj metaanalitičkoj studiji navodi da muškarci generalno više prokrastiniraju nego žene (Steel, 2007). Nalazi ukazuju da su studenti skloniji odlaganju obaveza od studentkinja (Ozer, Demir & Ferrari 2009; Petrović i Zlatanović, 2014; Hasanagić i Busra-Ogulmus, 2014). Znatno više studentkinja od studenata prijavilo je veće odlaganje obaveza zbog straha od neuspeha i lenjosti, a studenti muškog pola su prijavljivali više odlaganja obaveza kao posledicu preuzimanja rizika i pobune protiv kontrole od strane roditelja. Muškarci pokazuju agresivnije ponašanje nego žene prema psihološkim i socijalnim pritiscima (Lippa, 2002), tako da ti nalazi ukazuju da devojke manje prokrastiniraju nego momci jer lakše prihvataju roditeljsku kontrolu svog ponašanja. U skladu sa rodnim ulogama, devojke podležu većoj roditeljskoj kontroli u pogledu ponašanja u svojim socijalnim ulogama, na primer u školi, a i više su usmerene na poslove u kući i međuljudske odnose (Lamba, 1999; Kumru & Thompson, 2003; Ozer et al., 2009), dok se muškoj deci od strane roditelja toleriše veća autonomija i daju podsticaji za aktivnosti van kuće kojima se postiže bolji socijalni status. Otuda i moguće razlike u prokrastinaciji između studenata i studentkinja, jer studentkinje lakše prihvataju

roditeljski i uopšte socijalni pritisak, da svoje aktivnosti odrađuju na vreme. Owens i Newbegin (2000) ukazuju da postoje rodne razlike kada je u pitanju akademska prokrastinacija kod adolescenata. Između ostalog, autori ukazuju da je kod devojaka akademska prokrastinacija više povezana sa niskim samopoštovanjem i depresijom, nego kod momaka. Zhou (2020) ukazuje da je u odnosu na studente muškog pola, kod studentkinja savesnost značajniji negativni prediktor, a emocionalna nestabilnost značajniji pozitivni prediktor pasivne prokrastinacije.

Cilj ovog rada bio je ispitati da li su aspekti opšteg psihološkog distresa i starost značajni prediktori prokrastinacije, zasebno kod studenata muškog i ženskog pola. Hipoteze su bile da su depresivnost, anksioznost i negativni stres značajni pozitivni prediktori prokrastinacije, a da je starost ispitanika značajan negativan prediktor prokrastinacije. Ispitivanje depresivnosti, anksioznosti, stresa i starosti kao mogućih prediktora prokrastinacije kod svakog pola zasebno, čini ovaj rad ne samo značajnim iz ugla psihološkog savetovanja i psihoterapije, već i sasvim originalnim delom.

Dizajniranje istraživanja započeto je u februaru 2020. godine, tj. pre proglašenja vanrednog stanja u Republici Srbiji zbog pandemije COVID-19. Međutim, u skladu sa tada nastalim okolnostima, ovaj rad sadrži i nalaze o stepenu depresivnosti, anksioznosti, stresa i prokrastinacije kod studenata, koji su razmatrani zajedno sa dostupnim nalazima drugih istraživanja (Jovanović, Gavrilov-Jerković, & Brdaric, 2014; Odriozola-González, Planchuelo-Gómez, Irurtia & de Luis-García, 2020; Patsali, Mousa, Papadopoulou, Papadopoulou, Kaparounaki, Diakogiannis & Fountoulakis, 2020). Ti nalazi ovog istraživanja imaju značaj za proučavanje mentalnog zdravlja studenata, a poslužili su i za razmatranje ograničenja nalaza o vezi između ispitivanih pojava.

## Metod

### *Uzorak i tok ispitivanja*

Uzorak istraživanja činilo je 338 studenata oba pola, od toga, 282 ženskog pola. Studenata osnovnih studija bilo je 259 (76.6%), studenata master ili specijalističkih studija 53 (15.7%), dok je studenata doktorskih akademskih studija bilo ukupno 26 (7.7%). Prosečna starost ispitanika iznosila je 23.53 godina, 75% ispitanika imalo je od 19 do 25 godina, dok je preostala četvrtina ispitanika bila starosti od 26 do 45 godina (Tabela 1).

Tabela 1.

### *Životna dob ispitanika*

AS	SD	Najmlađi (Min)	Najstariji (Max)	Kvartili		
				25	50	75
23.53 god.	3.92 god.	19 god.	45 god.	21 god.	23 god.	25 god.

Ispitivanje je sprovedeno od 17. do 27. marta 2020. godine. Kako bi se smanjile socijalne interakcije, u skladu sa preporukama vlade Srbije, usled trajanja pandemije zarazne bolesti COVID-19, sprovedeno je anonimno online istraživanje, pomoću internet platforme *Google Forms*, tako što su najpre svi instrumenti ovog istraživanja uneti u aplikaciju gubl upitnik (*Google questionnaire*). Zatim, korišćena je metoda uzorkovanja grudva snega (*snowball sample*), tako što su autori rada delili link online upitnika na stranicama različitih Univerzитета u Srbiji, kao i na studentskim grupama na društvenim mrežama.

Korišćene su uobičajene mere deskriptivne statistike (minimum, maksimum, aritmetička sredina, standardna devijacija, skjunis, kurtozis), a kao mera pouzdanosti korišćenih skala ispitivana je mera interne konzistentnosti, Kronbahov alfa koeficijent (*Cronbach's alpha*). Kao tehnike obrade podataka i analize rezultata upotrebljene su korelaciona analiza i analiza višestruke linearne regresije.

### *Instrumenti i varijable*

Prokrastinacija je ispitana verzijom Skale opšte prokrastinacije koju je konstruisao Clarry Lay, a koja se sastoji od 20 pitanja (*General Procrastination Scale*, GPS: Lay, 1986). Na pitanja se odgovara biranjem jednog od ponuđenih odgovora na skali Likertovog tipa koja se prostire od odgovora 1 – uopšte se ne odnosi na mene, do 5 – u potpunosti se odnosi na mene. Može se primenjivati na odraslima i adolescentima. Ispitanici odgovaraju na pitanja vodeći se time kako se osećaju poslednjih dana. Veći skor na skali znači i veću tendenciju prokrastinaciji. Kronbahov koeficijent alfa originalne skale iznosio je 0.82 (Lay, 1986). Korišćena je domaća verzija te skale čiju su validnost i pouzdanost ispitali Hasanagić i Busra-Ozsagir (2018). Skala je imala prihvatljivu pouzdanost, Kronbahov koeficijent alfa bio je 0.71, a otkriveno je da stavke zasićuje 5 faktora: 1. faktor 'dobro planiranje' (npr. *Uglavnom uradim sve što sam planirao/la za taj dan*), 2. faktor 'odlaganje' (npr. *Kada treba da ispoštujem neki rok često gubim vreme radeći druge poslove*), 3. faktor 'čekanje poslednjeg minuta' (npr. *Uglavnom čak i neophodne stvari kupujem u poslednjem minutu*), 4. faktor 'dobro upravljanje vremenom' (npr. *Kada je vreme za ustajanje, najčešće odmah ustajem iz kreveta*), 5. faktor: 'loše upravljanje vremenom' (npr. *Često pronalazim sebe u izvršavanju zadataka koje sam nameravao/la da uradim danima ranije*). Prokrastinacija je u analizi regresije postavljena kao kriterijumska varijabla.

Depresivnost, anksioznost i stres su varijable operacionalizovane skorovima na Skali depresivnosti, anksioznosti i stresa (*Depression, Anxiety and Stress Scale – 21 Items*, ili skraćeno: DASS-21). Autori tog instrumenta su Lovibond i Lovibond (1995). DASS-21 se sastoji od 21 stavke i uključuje tri subskale: depresivnost, anksioznost i stres. Kako navode autori DASS-21, stavke subskale depresivnost odnose se na doživljaje disforije (npr. *Osećao/la sam se tužno i jadno*), anhedonije (npr. *Nisam imao/la nikakvo lepo osećanje*), beznadežnosti (npr.

*Osećao/la sam da nemam čemu da se nadam*), obezvređivanje sebe (npr. *Osećao/la sam se da kao osoba ne vredim mnogo*) i života (npr. *Osećao/la sam da je život besmislen*); subskala anksioznost se odnosi na doživljaje strepnje, visoke tenzije i bespomoćnosti (npr. *Osećao/la sam da sam blizu panike*); subskala stresa se odnosi na visoku pobuđenost organizma i negativne emocije nastale kao posledica neprijatnih ili ugrožavajućih događaja (npr. *Bilo mi je teško da se smirim*). Ispitanici su imali zadatak da na 4-stepenoj skali Likertovog tipa, od 0 – nimalo, do 3 – uglavnom ili skoro uvek, procene kako su se osećali u poslednjih nedelju dana. Skala DASS-21 je validirana na studentskoj populaciji u Srbiji s prijavljenim Kronbahovim alfa koeficijentima od 0.85 za subskalu depresivnost, 0.81 za subskalu anksioznost i 0.84 za subskalu stresa (Jovanović i sar., 2014).

Uпитnik sociodemografskih podataka je konstruisan za potrebe ovog istraživanja, a između ostalih, sadržao je i pitanja koja se tiču pola, starosti, vrste i godine studija.

U ovom istraživanju, depresivnost, anksioznost, stres i starost su bile prediktorske varijable. U skladu sa osnovnim ciljem istraživanja, varijabla pol je iskorišćena za podelu uzorka na muški i ženski deo.

## Rezultati

U Tabeli 2 prikazane su mere deskriptivne statistike za skale koje su upotrebljene u istraživanju. Prema podacima dobijenim prilikom validacije skale DASS-21 na uzorku od 1374 studenata u Srbiji (Jovanović i sar., 2014), aritmetička sredina (AS) subskale anksioznosti iznosi 3.37 (SD=3.82), AS subskale depresivnosti 3.14 (SD=3.90), dok je AS subskale stresa 6.70 (SD=4.68). Prosečne vrednosti depresije, anksioznosti i stresa kod ispitanika u ovom istraživanju su više. Nalazi ovog istraživanja sugerišu da je kod ispitanika bilo izraženo stanje opšteg psihološkog distresa, što može biti posledica uslova u kojima se ispitivanje odvijalo ili osobenosti uzorka. Prema nalazima istraživanja sprovedenom u Španiji tokom prvih nedelja uvođenja policijskog časa usled pandemije, studenti su pokazali više skorove na svim subskalama DASS-21, u odnosu na stanje pre pandemije (Odriozola-González et al., 2020). Autori koji su sprovedli istraživanje u Grčkoj tokom vanrednog stanja usled pandemije, ukazuju na porast anksioznosti, depresivnosti i distresa kod studenata u odnosu na vreme pre pandemije (Patsali et al., 2020).

Tabela 2.

*Mere deskriptivne statistike za skalu prokrastinacije i skale DASS-21*

Skale	Min	Max	AS	SD	Skjunis	Kurtosis	Kronbahova $\alpha$
Prokrastinacija	20.00	95.00	51.78	13.84	.33	.02	.85
Depresivnost	.00	21.00	6.77	5.65	.72	-.43	.89
Anksioznost	.00	21.00	5.64	5.13	.91	-.01	.85
Stres	.00	21.00	11.07	5.73	.01	-1.03	.89

Pouzdanost skale prokrastinacije na uzorku ovog istraživanja je visoka, alfa koeficijent iznosi 0.85 (tabela 2), što je u skladu sa prethodnim nalazima (Lay, 1986; Schouwenburg, 2004). Sve tri subskale DASS-21 imaju visoku pouzdanost, alfa koeficijent svake skale je iznad 0.80, što je u skladu sa prethodnim nalazima (Szabo, 2010; Szabo, 2011; Crawford et al., 2011; Jovanović i sar., 2011).

Kada je u pitanju prokrastinacija, Petrović i Zlatanović (2014) su kod studenata dobili prosečnu vrednost prokrastinacije 53.85 (SD=12.71), a Hasanagić i Busra-Ogulmus (2014) izveštavaju da je kod studenata državnih fakulteta prosečna vrednost prokrastinacije 53.51 (SD=9.38), a kod privatnih 58.85 (9.54). Prosečna vrednost prokrastinacije kod studenata u ovom istraživanju je nešto niža (51.78), ali zanemarljivo, kada se uzmu u obzir i standardne devijacije. Ne postoje radovi u kojima su dati toliko opšti i pouzdani pokazatelji koji govore koliko je prosečno razvijen stepen prokrastinacije kod studenata u Srbiji, a sa kojima bi nalazi ovog istraživanja bili upoređeni tako da se izvu-ku precizniji zaključci.

U Tabeli 3 vidi se da su pojave koje ispituje DASS-21 međusobno povezane statistički značajnim pozitivnim korelacijama, što znači da su stres, anksioznost i depresivnost međusobno veoma povezane pojave, tako što sa porastom doživljavanja jedne od njih, jača i doživljavanje preostale dve, kao i obrnuto, sa smanjenjem jedne od njih, smanjuju se preostale dve. Rezultati pokazuju da subskala stresa i subskala anksioznosti imaju 53.29 % zajedničke varijanse ( $r=0.73$ ,  $p<0.01$ ), te da su te subskale ispitanicima u ovom istraživanju bile veoma slične. Prokrastinacija i starost ispitanika nisu bile značajno povezane sa drugim pojavama koje su ispitivane kod momaka.

Tabela 3.

*Korelacije između varijabli istraživanja na muškom i ženskom delu uzorka*

	Pol	Starost	Depresivnost	Anksioznost	Stres
Depresivnost	muški	-.13			
	ženski	-.08			
Anksioznost	muški	-.05	.54**		
	ženski	.00	.60**		
Stres	muški	-.01	.50**	.73**	
	ženski	-.07	.70**	.73**	
Prokrastinacija	muški	-.04	.11	.25	.13
	ženski	-.05	.24**	.10	.07

Napomena: \*\* – korelacija je značajna na nivou 0.01

Ispitivanje na ženskom delu uzorka pokazuje da su stres, anksioznost i depresivnost i kod devojaka međusobno veoma povezane pojave, tako što sa porastom jedne rastu i druge dve, kao što je već rečeno i kod momaka. Korelacije subskale stresa sa preostale dve subskale DASS-21 ujedno ukazuje da



je pojava koju ova subskala meri ispitanicama veoma slična sa depresijom ( $r=0.7, p<0.01$ ), kao i sa anksioznošću ( $r=0.73, p<0.01$ ).

Kada je korelacija između skala preko 0.70, sumnja se da skale mere iste fenomene jer im se preklapa preko 50% varijanse. Međutim, Jovanović i sar. (2011) ukazuju da između subskala DASS-21 postoji veoma visoka povezanost, jer više stavki sve tri subskale zasićuje jedan nespecifičan faktor – faktor opšteg negativnog afektiviteta. Kada je u pitanju španska verzija skale DASS-21, na sličan nespecifičan faktor ukazuju Eisenbeck i sar. (2020) i zato depresivnost, anksioznost i stres smatraju dimenzijama opšteg psihološkog distresa.

Starost devojaka nije značajno povezana ni sa jednom drugom varijablom istraživanja, kao i kod momaka. Međutim, prokrastinacija kod devojaka je povezana sa depresivnošću niskom i statistički značajnom pozitivnom korelacijom ( $r=0.24, p<0.01$ ). Taj nalaz sugerise da su te dve pojave kod devojaka u odnosu međuzavisnosti, tako što se povećanje stepena prokrastinacije javlja zajedno sa povećanjem stepena depresivnosti i obrnuto, smanjenje prokrastinacije podrazumeva ujedno i smanjenje stepena depresivnosti.

Tabela 4.

*Depresivnost, anksioznost, stres i starost kao prediktori prokrastinacije*

	Momci		Devojke	
	R <sup>2</sup>	β	R <sup>2</sup>	β
Prediktori	.01		.06**	
Depresivnost		– .02		.36**
Anksioznost		.34		.03
Stres		– .11		– .20
Starost		– .03		– .03

Napomena: R<sup>2</sup> – korigovani koeficijent multiple determinacije; β – standardizovani regresioni koeficijent; \*\* – nivo statističke značajnosti od 0.01

U Tabeli 4 prikazani su rezultati analiza regresije kod oba pola. Na muškom delu uzorka nije bilo statistički značajnih rezultata. Na ženskom delu uzorka 6% varijanse prokrastinacije objašnjeno je korišćenim prediktorima, a kao značajan prediktor prokrastinacije izdvojila se depresivnost ( $\beta=0.36, p<0.01$ ). Taj rezultat ukazuje da sa većom depresivnošću kod devojaka raste i prokrastinacija, a smanjenje stepena depresivnosti podrazumeva i smanjenje stepena prokrastinacije.

## Diskusija

Osnovni cilj ovog istraživanja bio je ispitati da li su depresivnost, anksioznost, negativni stres i starost značajni prediktori prokrastinacije na uzorku studenata oba pola.



Analize korelacija između varijabli u ovom istraživanju i na muškom i na ženskom delu uzorka pokazale su da između depresivnosti, anksioznosti i stresa postoje statistički značajne, visoke pozitivne korelacije, dok starost ispitanika nije bila statistički značajno povezana sa navedenim aspektima opšteg psihološkog distresa, niti sa prokrastinacijom.

Na osnovu prethodnih istraživanja bilo je očekivano da će depresivnost, anksioznost i stres značajno pozitivno korelirati sa prokrastinacijom kod studenata oba pola, a starost negativno (Ferrari et al., 1995; Rabin et al., 2011; Stoeber & Joormann, 2001; Steel, 2007; Steel, 2010; Van Eerde, 2003). Nalazi u ovom radu ukazuju da je jedino odnos depresivnosti i prokrastinacije kod devojaka potvrdio očekivanje da depresivnost i prokrastinacija zajedno rastu ili opadaju. Depresivnost, anksioznost, stres i starost kod momaka u ovom uzorku nisu bili značajni korelati njihove prokrastinacije.

Nalaz da je samo depresivnost devojaka, kao aspekt njihovog opšteg psihološkog distresa, značajno povezana sa prokrastinacijom, ukazuje da su doživljaji obezvređivanja sebe i života u celini, kao i doživljaji beznadežnosti i tuge, bili najviše povezani sa prokrastinacijom. Navedene doživljaje obuhvataju stavke upitnika DASS-21 koje faktorsko zasićenje najmanje dele sa stavkama drugih subskala, a istovremeno su najviše zasićene faktorom koji određuje subskalnu depresiju (Jovanović i sar., 2011). To je u skladu sa ranijim mišljenjem da nisko samocenjenje i depresija predstavljaju značajnije korelate prokrastinacije kod devojaka, nego kod momaka (Owens & Newbegin, 2020), a donekle je u skladu i sa nalazom da kod studentkinja sa višim stepenom emocionalne nestabilnosti i sa nižim stepenom savesnosti, raste nivo prokrastinacije (Zhou, 2020). Emocionalna nestabilnost, između ostalog, obuhvata krhko samopoštovanje i učestalo negativno raspoloženje, dok nizak nivo savesnosti obuhvata obezvređivanje sebe i vlastitih ciljeva koje umanjuje samodisciplinu i istrajnost, što ima preklapanja sa aspektima depresivnosti.

Navedeni nalazi mogu se povezati sa objašnjenjima u kojima se uzroci prokrastinacije individue nalaze u slabostima njene motivacije (Siaputra, 2010; Steel, 2007). U jednom takvom tipu objašnjenja (*Temporal Motivation Theory*; Steel, 2007), ukazuje se na sledeće: a) sa što manje vere u svoje sposobnosti da se aktivnosti mogu uspešno izvršiti, ide veći stepen prokrastinacije; b) što se više cilju nalaze mane, tj. što je manja vrednost nagrade za realizaciju cilja, prokrastinacija je veća; c) što je veća impulsivnost osobe prokrastinacija je veća; d) što je cilj vremenski udaljeniji, prokrastinacija je veća. Aspekti depresivnosti mogu da podrazumevaju nepoverenje u vlastite sposobnosti i doživljaj vlastitih ciljeva kao manje poželjnih ili više vremenski udaljenih, što su iskustva koja pokreću prokrastinaciju. Prokrastinacija se onda odvija kao zamena neprijatnih aktivnosti onim aktivnostima koje donose trenutno zadovoljstvo i tako se kompenzuje negativni afekt (Johnson & Bloom, 1995; Steel, 2007). Regulacija negativnih afekata prokrastinacijom na

duže staze dovodi do produbljivanja doživljaja neuspeha i manje lične vrednosti, što vodi ponovo ka prokrastinaciji, čineći tako *circulus vitiosus* (Kahneman, 2003; McClure et al., 2007; Steel, 2007).

U skladu sa pomenutim razlikama u rodnim ulogama (Lamba, 1999; Ozer et al., 2009; Verkuyten et al., 2001), u odnosu na momke, devojke imaju više intimne komunikacije sa bliskim osobama, obično roditeljima, bliskim prijateljima ili emotivnim partnerima, u kojima razmatraju svoje probleme, ciljeve i obaveze. Slabljenje podrške koje dobijaju u odnosima sa bliskim osobama može delovati na jačanje povezanosti depresivnih doživljaja i prokrastinacije. Logično, može se pretpostaviti da bi ta podrška mogla biti umanjena zbog socijalne izolacije ili drugih nepovoljnih okolnosti tokom pandemije, što prevazilazi dizajn ovog istraživanja.

Anksioznost i stres se nisu pokazali kao značajni korelati prokrastinacije ni kod devojaka. Taj nalaz ukazuje da prokrastinacija kod devojaka uglavnom nije pokrenuta stresom ili strahom, niti da prokrastinacija dovodi do anksioznosti, što nije u skladu sa ranijim nalazima (Ferrari et al., 1995; Rabin et al., 2011; Rothblum et al., 1986; Stoeber & Joormann, 2001; Steel, 2007; Van Eerde, 2003). Nalaz da starost ispitanika nije prediktor prokrastinacije ukazuje da stariji studenti nisu naučili da se bolje izbore sa prokrastinacijom u odnosu na mlađe studente, što nije u skladu sa nalazima prethodnih istraživanja (Haycock et al., 1998; Steel, 2007). Nalaz sugerše da stariji studenti nisu napredovali u odnosu na mlađe u prevladavanju prokrastinacije, ali je za odgovor na pitanje da li se sa starenjem smanjuje prokrastinacija potrebno istraživanje sa longitudinalnom strategijom.

Navedeni nalazi su ograničeni, između ostalog, veličinom i nereprezentativnošću uzorka, posebno kada je u pitanju muški deo uzorka (N=56). Pored toga, s obzirom da je ispitivanje sprovedeno u vremenu pandemije, te da su dobijene vrednosti dimenzija opšteg psihološkog distresa bile veoma izražene, onda je i to uslov koji se mora uzeti u obzir kada je reč o ograničenjima za uopštavanje rezultata.

Ovo je prvo istraživanje u Srbiji u kome je ispitivano predviđanje prokrastinacije kod studenata na osnovu dimenzija opšteg psihološkog distresa i starosti. Rezultati istraživanja su potvrdili da je dimenzija depresivnosti kod devojaka statistički značajan prediktor prokrastinacije. Anksioznost i stres, kao ni starost ispitanika, nisu se pokazali kao značajni prediktori prokrastinacije ni kod momaka ni kod devojaka.

Navedeni nalazi mogu imati važne praktične implikacije za ustanove čiji je domen rada pružanje psihološke podrške i savetovanja, kao i za izradu preventivnih programa prepoznavanja i prevladavanja ranih znakova prokrastinacije kod studenata.

## Reference

- Crawford, J. R., Cayley, C., Lovibond, P. F., Wilson, P. H., & Hartley, C. (2011). Percentile norms and accompanying interval estimates from an Australian general adult population sample for self-report mood scales (BAI, BDI, CRS-D, CES-D, DASS, DASS-21, STAI-X, STAI-Y, SRDS, and SRAS). *Australian Psychologist*, *46*, 3–14.
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F., & Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *13*, 103–108.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum press.
- Hasanagić, A. & Büşra Özsağır, C. (2018). The validity exploration of General Procrastination Scale. *Epiphany, Journal of Transdisciplinary Studies*, *11*(1), 55–74.
- Hasanagić, A., & Busra-Ogulmus, C. (2014). Prokrastinacija i anksioznost kod studenata privatnog i drzavnog univerziteta. *Zbornik radova Islamskog pedagoškog fakulteta u Zenici*, *12*, 57–74.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, *76*, 317–324.
- Hill, M. B., Hill, D. A., Chabot, A. E., & Barrall, J. F. (1978). A survey of college faculty and student procrastination. *College Student Journal*, *12*, 256–262.
- Johnson, J. L., & Bloom, A. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, *18*(1), 127–133.
- Jovanović, V., Gavrilov-Jerković, V., Žuljević, D., & Brdaric, D. (2014). Psihometrijska evaluacija Skale depresivnosti, anksioznosti i stresa-21 (DASS-21) na uzorku studenata u Srbiji [Psychometric evaluation of Depression, anxiety and stress-21 Scale (DASS-21) on a student sample in Serbia]. *Psihologija*, *47*(5), 93–112.
- Jovanović, V., Žuljević, D., & Brdarić, D. (2011). Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21) – Struktura negativnog afekta kod adolescenata [The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21): The structure of the negative affect in adolescents]. *Engrami*, *33*(2), 19–28.
- Kahneman, D. (2003). A perspective on judgment and choice: Mapping bounded rationality. *American Psychologist*, *58*(9), 697–720.
- Knaus, W. J. (1973). Overcoming procrastination. *Rational Living*, *8*(2), 2–7.
- Kumru, A., & Thompson, R. A. (2003). Ego identity status and self-monitoring behavior in adolescents. *Journal of Adolescent Research*, *18*, 481–495.
- Lamba, G. (1999). *Effects of gender-role and self-efficacy on academic procrastination in college students* (Unpublished Master's Thesis). Missouri: Truman State University.
- Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, *20*, 474–495.
- Lippa, R. A. (2002). *Gender, Nature, and Nurture 2<sup>nd</sup> Edition*. London: Erlbaum.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd. Ed.). Sydney: Psychology Foundation.

- McClure, S. M., Ericson, K. M., Laibson, D. I., Loewenstein, G., & Cohen, J. D. (2007). Time discounting for primary rewards. *Journal of Neuroscience*, *27*(21), 5796–5804.
- Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, A., Iurtia M. J., & Luis-García R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, *290*, 113108.
- Owens, A. M., & Newbegin, I. (2000). Academic procrastination of adolescents in English and mathematics: Gender and personality variations. *Journal of Social Behavior & Personality*, *15*(5), 111–124.
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, *149*(2), 241–257.
- Patsalia, M. E., Mousa, Danai-Priskila V., Papadopoulou, Eleni V. K., Papadopoulou, Konstantina K. K., Kaparounaki Chrysi K., Diakogiannis, I., & Fountoulakis K. N. (2020). University students' changes in mental health status and determinants of behavior during the COVID-19 lockdown in Greece. *Psychiatry Research*, *292*, 113298.
- Paulitzki, J. R. (2010). *Procrastination as self-regulatory failure habitual avoidance and inhibitory control moderate the intention-behaviour relation for unpleasant tasks*. Doctoral dissertation. Waterloo, Ontario, Canada: University of Waterloo.
- Petrović, I., & Zlatanović Lj. (2014). Povezanost prokrastinacije i samopoštovanja kod studenata. U B. Dimitrijević (ed.), *Rad, ličnost i društvo, Tematski zbornik radova* (str. 197–208). Filozofski fakultet, Niš.
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, *15*, 239–254.
- Rabin, L., Joshua F., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of clinical and experimental neuropsychology* *33*(3), 344–357.
- Rothblum, E. D., Solomon L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, *33*, 387–94.
- Schouwenburg, H. C. (2004). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3–17). Washington, DC: American Psychological Association.
- Siaputra, I. B. (2010). Temporal Motivation Theory: Best theory (yet) to explain procrastination. *Anima Indonesian Psychology Journal*, *25*(3), 206–214.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, *133*, 65–94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, *48*, 926–934.
- Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T., & Brothen, T. (2018). Examining procrastination across multiple goal stages: A longitudinal study of Temporal motivation theory. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1–16.

- Stöber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 49–60.
- Szabó, M. (2010). The short version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Factor structure in a young adolescent sample. *Journal of Adolescence*, 33(1), 1–8.
- Szabó, M. (2011). The emotional experience associated with worrying: Anxiety, depression or stress? *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 24, 91–105.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401–1418.
- Verkuyten, M., Thijs, J., & Canatan, K. (2001). Achievement motivation and academic performance among Turkish early and young adolescents in the Netherlands. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 127, 378–408.
- Zhou, M. (2018). Gender differences in procrastination: The role of personality traits. *Current Psychology*, 1445–1453.

DATUM PRIJEMA RADA: 05.08.2020.

DATUM PRIHVATANJA RADA: 12.11.2020.

## **Dimensions of general psychological distress and age as the predictors of procrastination in university students**

**Teodora Safiye**

*Faculty of Medical Sciences, University of Kragujevac*

**Branimir Vukčević**

*High School of Culinary Arts and Tourism with Dormitory, Vrnjačka Banja*

The aim of the study is to examine whether depression, anxiety, stress and age are significant predictors of procrastination. Procrastination can be defined as the intentional postponement of the beginning or the completion of a task or job, leaving it for later, despite the knowledge of the negative consequences of such an act. The assumption was that with a higher degree of depression, anxiety and stress, the degree of general procrastination would be higher, and that, with higher age, the degree of procrastination would be lower. The sample consisted of 338 students of both sexes (282 female), the average age of 23.53. The following instruments were used: The General Procrastination Questionnaire (GPS: Lay, 1986), Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21: Lovibond & Lovibond, 1995), and Questionnaire on socio-demographic data designed for the purposes of this research. Standard multiple regression analysis was used for data analysis. Data were collected during the state of emergency due to the COVID-19 pandemic, and hence the paper also presents the findings on the degree of general psychological distress and procrastination in students. The results show that, in the female subsample, only depression is a significant predictor that explains 6% of the variance of procrastination ( $\beta = 0.36$ ,  $p < 0.01$ ). This implies that, in female students, depression, including sadness, hopelessness, devaluation of themselves and their lives, strengthens procrastination, but also vice versa. The results of the research did

not confirm the initial assumption that the older the students were, the better they knew how to cope with procrastination.

**Key words:** procrastination, depression, anxiety, stress, students